

## Leichtes Fischgericht: Seehecht auf asiatischem Spitzkohl

Fisch ist ja immer angesagt, wenn es leicht sein und schnell gehen soll: Wunderbar ist der saftige Seehecht, Merlan oder italienisch Merluzzo genannt. Das Filet wird auf der Hautseite angebraten, dann zum Garziehen auf einer Platte in den Ofen gestellt. Im wenigen Bratfett wird der Spitzkohl in Streifen knackig gedünstet und hier asiatisch gewürzt.



Auf dem Bett von Spitzkohl sieht der Fisch mit seiner knusprigen Haut super aus und ist blitzschnell gemacht.

### Zutaten für vier Personen:

- 4 Portionsstücke Fischfilet (à 100 g) möglichst mit Haut
- Mehl zum Bestäuben
- 1 TL Öl
- Salz, Pfeffer
- etwas Zitronenschale
- ½ Spitzkohlkopf (ca. 400 g)
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL feingehackter Ingwer
- Knoblauch und Chili nach Gusto
- Salz
- eine Prise Zucker
- 1 EL Fischesauce
- 1 EL Zitronen- oder Limettensaft
- Koriander oder Thaibasilikum

### Zubereitung:

- Die Fischstücke vor allem auf der Hautseite gut trocken tupfen. Dort in Mehl tauchen, alles überschüssige Mehl abschütteln, so dass die Haut nur von einem Hauch davon überzogen ist.
- Eine beschichtete Pfanne mit wenig Öl auspinseln, die Fischstücke darin auf mittlerer Hitze sanft aber energisch braten. Die Fleischseite der Filets mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale würzen.
- Wenn die Haut eine appetitliche Kruste bekommen hat, die Stücke auf eine Platte betten, Hautseite nach oben und zum Nachziehen in den 80 Grad warmen Backofen (Ober- Unterhitze) stellen.
- Den Spitzkohl schon vorher putzen, dicke Strünke heraus- und die Blätter in fingerbreite Streifen schneiden.

- Sobald der Fisch im Ofen ist, ins verbliebene Bratfett etwas Sesamöl geben und erhitzen. Dann Ingwer, Knoblauch, Chili und auch die Kohlstreifen zufügen.
- Unter Rühren auf starker Hitze braten, dabei salzen, mit einer kleinen Prise Zucker und Fischsauce würzen. Zwei Minuten pfannenrühren, dann Koriandergrün und/oder Thaibasilikum untermischen.

**Anrichten:** Ein Bett von Spitzkohl auf dem Teller bereiten, darauf den Fisch, mit der Hautseite nach oben, setzen. Den auf der Platte gesammelten Saft nach Belieben in einem Mixbecher glatt mixen, mit Zitronensaft abschmecken. Oder einfach so über dem Fisch verteilen.

**Beilage:** Entweder ein Stück Baguette oder ein Klecks Kartoffelpüree.

**Kalorien:** Alles in allem sind auch das nicht mehr als 300 Kalorien.